

ВЫБИРАЕМ САНАТОРИЙ ДЛЯ ЛЕТНЕГО ОТДЫХА

с. 4

6 способов снять стресс

с. 13

ЗДОРОВЬЕ

ГАЗЕТА О САМОМ ЦЕННОМ

ВЫХОДИТ 2 РАЗА В МЕСЯЦ /16+

№ 9 (1295), 2021 / 11 – 24 МАЯ

КОРОНАВИРУС

Когда вернётся обоняние?

с. 8

БЕЗ «ХИМИИ»

Чем заменить удобрения на даче

с. 3

Что приготовить из крапивы и одуванчиков?

с. 7

АКТРИСА

Екатерина ВОЛКОВА: «Для похудения пью соки»

Фото предоставлены пресс-службой Екатерины Волковой

ФАКТ И КОММЕНТАРИЙ

ЛАЗЕР ИЛИ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ?

Исправить близорукость, астигматизм – уже не фантастика. Это возможно сделать буквально за минуты, проведя лазерную коррекцию зрения. К тому же существует ещё и гимнастика для глаз, которая, как говорят, тоже эффективна.

Исправить форму роговицы можно с помощью лазера. Такую операцию проводят людям старше 18 лет (до этого возраста глаз ещё растёт). Это вмешательство надо делать по показаниям. Лазер прижигает роговицу, при этом испаряется её часть. И в этом месте прозрачность роговицы чуть-чуть теряется. От этого может несколько снижаться былая контрастность зрения, что для кого-то может быть критичным.



Комментирует президент Российского глаукомного общества, академик РАМТН, РАЕН, РАЭН, заведующий кафедрой офтальмологии лечебного факультета имени академика А. П. Нестерова РНИМУ им. Пирогова доктор медицинских наук, профессор Евгений Егоров:

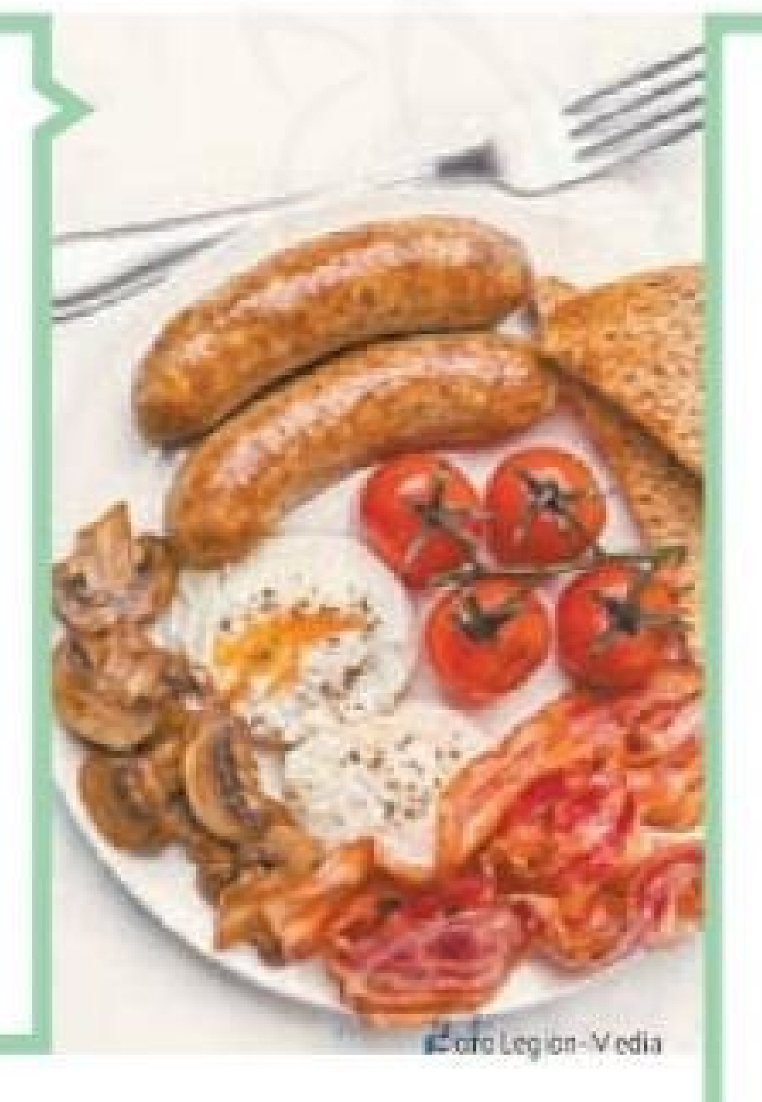
– Лазерная коррекция – не панацея. Например, если у человека очень высокие степени близорукости (свыше 8) и роговица очень крутая, то лазер зрение улучшит лишь на время, но потом глаз неизбежно начнёт восстанавливать кривизну, и близорукость по чуть-чуть станет возвращаться. Что касается гимнастики, то исправить оптику глаза упражнениями нереально, хотя многие и стараются.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

ЧЕМ ОПАСЕН ТЯЖЁЛЫЙ ЗАВТРАК?

Сытный завтрак – это хорошо, но от многих сочетаний продуктов, которые мы привыкли употреблять по утрам, лучше отказаться, советуют диетологи.

Наибольший вред – от яичницы с беконом. 100 г жареного бекона в день увеличивают риск рака поджелудочной железы на 38%. Немногим лучше завтракать бутербродами, особенно если запивать их кофе. Такая пища может вызвать проблемы с животом, а кофеин мешает усвоению витаминов группы В, содержащихся в хлебе. Кофе пейте через полчаса-час после еды. Хороший завтрак – каша. Например, гречка, но без молока. При таком сочетании могут возникнуть проблемы с ЖКТ, да и кальций в молоке препятствует усваиванию железа из гречки.


Фото Legion-Media

ИНТЕРЕСНО

ДИАГНОЗ – ПО ГОРОСКОПУ

Американские учёные проанализировали данные миллиона пациентов и сделали любопытные выводы о том, как дата рождения может влиять на склонность к тем или иным болезням.

Так, у родившихся в январе чаще, чем у других, выявляется гипертония и кардиомиопатия, в феврале – болезни дыхательной системы, в марте – аритмия и сердечная недостаточность, в апреле – стенокардия. У тех, кто появился на свет в мае, не было обнаружено склонности к каким-либо определённым недугам, но зачастую у них фиксировался низкий вес при рождении. Люди, рождённые в июне, как выяснилось, более предрасположены к инфаркту миокарда, в июле – к гипертонии и болезням мочевыводящих путей, в августе – к астме, в сентябре – к болезням пищеварительного тракта, в октябре – к простуде и ОРВИ, половым инфекциям и аллергиям на укусы насекомых. Ноябрьские именинники могут похвастаться самым невысоким среди собратьев по гороскопу риском ишемической болезни сердца и рака лёгких. А рождённых в декабре просто преследуют по жизни синяки и травмы.

ЦИФРЫ

35% россиян оценивают своё здоровье как хорошее. По данным ВЦИОМ

ОПРОС

Что для вас является мотивацией работать?

35% Интерес. Но труд не должен мешать остальной жизни.

33% Деньги. Чем лучше платят, тем больше делаю.

18% Самореализация. Вкладываю в труд всё лучшее независимо от заработка.

10% Необходимость. Если бы мог, не работал бы.

4% Затрудняюсь ответить.



Всего в опросе участвовали 1600 человек. Опрос проведён ВЦИОМ

Урожай без «химии»

Чем заменить синтетические удобрения на даче

Весна – время подкармливать растения, бороться с вредителями и сорняками. Но многие садоводы опасаются использовать «химию». Как добиться хорошего урожая при помощи только лишь органических удобрений и вырастить по-настоящему экологически чистые плоды?



Наш эксперт – **преподаватель курса «Садовник частного участка», специалист по выращиванию растений Елена Быстрова.**



Фото Legion-Media

Вносим подкормку

Весной самое распространённое средство для подкормки растений – азотосодержащие удобрения. Многие относятся к ним настороженно, ведь при неправильном использовании таких удобрений соли азотной кислоты (нитраты) способны накапливаться в плодах. Если содержание нитратов в овощах велико, они могут представлять опасность для здоровья. Если же концентрация нитратов не превышает допустимые нормы, такие овощи можно есть без опасений.

Впрочем, существует натуральная альтернатива синтетическим удобрениям. Это – компост, навоз, птичий помёт, которые содержат соединения азота, необходимые для хорошего роста растений. Обогатить почву азотом помогут и сидераты – это растения, способные накапливать азот (некоторые виды бобовых, злаковых, крестоцветных). Их запахивают в почву в качестве удобрения.

Также в качестве подкормки можно использовать донные илистые отложения из водоёмов (сапропель), биогумусы (продукты жизнедеятельности красных калифорнийских червей либо гибридов этого вида червей).

Техника безопасности. Независимо от того, используете ли вы синтетические или органические азотистые удобрения, необходимо чётко соблюдать дозировку и сроки внесения подкормки, иначе это скажется и на вкусе, и на полезности плодов. Так, если переборщить с азотистыми удобрениями, растения начнут «жировать», и станут наращивать листву в ущерб плодоношению. У синтетических удобрений норма внесения указана на упаковке. Что касается натуральных подкормок (навоза, помёта), средняя норма – 1 ведро на квадратный метр почвы. Удобрение вносится под перекопку и заделывается в почву на глубину корней растений.

Если внести азотные удобрения слишком поздно, увеличится риск отравления нитратами.

Вносить азотсодержащие удобрения (как натуральные, так и органические) необходимо весной, на начальном этапе развития растений, чтобы овощные и ягодные культуры успели «использовать» азот до начала активного формирования плодов. Если упустить время и внести такие удобрения летом (в июне-июле), плоды нальются крупными, однако окажутся безвкусными и водянистыми, с большим содержанием нитратов, что увеличивает риск отравлений.

Защищаем от вредителей

Синтетические средства от вредителей могут быть потенциально опасными для здоровья, так как содержат вредные вещества. Но и таким средствам можно найти натуральную замену. Например, можно обработать растения настоем золы или табачной пылью. Чтобы приготовить настой, 1 стакан древесной золы необходимо просеять через сито, залить литром воды, вскипятить, дать немного настояться и развести в ведре воды. Этим раствором опрыскивают листья растений. Чтобы препарат лучше прилипал к листьям, можно добавить в настой 1 столовую ложку любого моющего средства – жидкости для посуды, хозяйственного мыла и т. д. Кстати, такой настой помогает не только от вредителей, но и от некоторых грибковых заболеваний растений.

КСТАТИ

Существует несколько видов органических удобрений:
- **Известь – снижает кислотность почвы и обогащает её кальцием. Это так называемый усреднённый раскислитель.**
- **Мел – быстрый раскислитель. Работает как известь, но действует быстрее, правда, и эффект сохраняется ненадолго.**
- **Доломитовая мука – долгий раскислитель. Эффект появляется не сразу, но сохраняется долго.**
- **Зола – содержит калий и фосфор, необходимые для формирования плодов.**
- **Навоз, компост – богатые источники азота, необходимого для роста растений, а также калия, фосфора, серы и других микроэлементов.**

Разумеется, эффективность народных средств зависит от вида и количества вредителей. Иногда растения заражены настолько сильно, что без синтетических средств не обойтись. Поэтому лучше не допускать нашествия вредителей на ваши грядки. А для этого нужно грамотно организовать посадки. Используйте приподнятые гряды на влажных участках, низкие – на сухих почвах, защищайте растения с северной стороны от ветра при помощи ширм или заборов, не загущайте посадки и не злоупотребляйте экзотическими растениями.

Техника безопасности. Необходимо успеть обработать большинство растений до появления цветов. Нельзя использовать синтетические средства от вредителей в период цветения и формирования завязей, иначе большая часть вредных веществ попадёт в плоды. Яблони и груши можно обрабатывать и после образования завязей, но не «по цветам». А вот садовую землянику, малину и другие ягоды с быстрым созреванием обрабатывают заранее. Что касается натуральных средств от вредителей, они не так опасны, однако вредные вещества могут присутствовать и в них. Поэтому ягодные культуры обрабатывают весной, до появления цветов, а овощи, например огурцы или помидоры, опрыскивают настоем золы в течение всего лета, но, стараясь сделать так, чтобы настой не попадал на цветы и плоды.

Боремся с сорняками

Лучшая и самая безопасная замена гербицидам – прополка. Секрет – в регулярности. Если пропалывать грядки редко, не помогут даже гербициды, которые действуют только на уже имеющиеся сорняки, но не защищают от появления новых.

Также можно использовать сухую скошенную траву, перепревший компост или навоз. Всё это подсыпают на грядки (под кусты земляники, малины). Трава или компост – это хорошая подкормка для растений, к тому же они слегка сдерживают рост сорняков. Правда, действует такое средство только на однолетние сорняки. У многолетних «захватчиков» слишком мощные и глубокие корни, и насыпанная трава не помешает их росту.

А вот газеты или картон, которыми некоторые садоводы накрывают грядки, чтобы защитить их от сорняков, – не лучшее средство. Это весьма неэстетично, к тому же под таким укрытием замечательно чувствуют себя слизни и улитки. Чёрная плёнка – тоже не слишком хороший вариант. Под ней перепревает земля, плёнка плохо пропускает влагу, но не сдерживает рост сорняков.

Если уж очень хочется чем-то укрыть грядку, можно использовать полипропиленовые тенты или чёрный геотекстиль. Эти материалы хорошо пропускают воду и воздух и мешают расти сорнякам. Но и такой материал не лишён недостатков. Под ним нередко находят приют муравьи, к тому же он способствует размножению грибков в почве.

Также необходимо регулярно (раз в неделю) косить газон и обкашивать траву вокруг участка, чтобы сорные травы не успели зацвести и обзавестись семенами.

Техника безопасности. Если используете синтетические гербициды, во время работы с ними надевайте перчатки, пользуйтесь очками и защитными масками. После контакта с этими средствами тщательно вымойте руки.

Александра ТЫРЛОВА



Отдых плюс



Как выбрать



Если летний отдых хочется посвятить не столько развлечениям, сколько здоровью, между отелем по системе «всё включено» и санаторием лучше выбирать второе.



Наш эксперт – **врач-терапевт-курортолог, профессор, доктор медицинских наук, президент Национального проекта «Здоровье нации», член совета Российской общественной организации «Российское экологическое общество» Дмитрий Еделев.**

ТАК уж исторически сложилось, что во всём мире санатории не так популярны, как у нас. В СССР ежегодно в здравницах отдыхали и лечились 32 млн человек, то есть каждый десятый советский человек проводил свой отпуск именно там. Санатории – это не просто курорты с природными оздоровительными факторами, но и медицинские учреждения, имеющие специальную лицензию и все необходимые разрешительные документы. Поэтому выбирать их надо серьёзно и ответственно.

И больным, и здоровым

В давние времена, когда не было антибиотиков и других лекарств, всё, что оставалось больным людям, – ехать на курорты. Но и сегодня, несмотря на успехи фармацевтики, популярность природного лечения снова высока.

На данный момент в России работают чуть меньше 2 тыс. санаториев. Жители средней полосы могут либо выбирать местные здравницы, либо ехать куда-то далеко: к морю, в горы. Куда именно отправиться, зависит не только от географических предпочтений и финансовых возможностей, но и от собственного анамнеза. Поэтому, прежде чем покупать путёвку, следует послушать рекомендации лечащего врача.

Терапевт должен выписать санаторную карту и направление именно в тот санаторий, который, по его мнению, подойдёт наилучшим образом. Кстати, для лечения в санатории есть противопоказания. Абсолютными противопоказаниями служат все острые болезни и обострения хронических заболеваний, заразные инфекции, психические заболевания, а также злокачественные новообразования. Дополнительно санатории имеют право устанавливать и иные ограничения. Например, на приём минеральной воды пациентам, имеющим камни в почках или желчном пузыре (под воздействием воды камень может сдвинуться и начать движение, грозя вызвать закупорку протоков).

В санаториях, конечно же, могут отдыхать и здоровые люди. Ведь, например, воды из природных источников, отлично насыщающие организм минералами и витаминами, да и другие природные факторы (климат, растительность и прочее) прекрасно работают в качестве профилактики вирусных инфекций (в частности, COVID-19). И было бы неплохо заранее набраться здоровья, чтобы выстоять предстоящий осенне-зимний сезон.

После тяжёлой пневмонии и при ковидных последствиях лечение в санаториях, расположенных в условиях среднегорья, – именно то, что надо.

Едем на воды?

Санатории Кисловодска с тремя видами водных источников (самый известный из них – Нарзан) традиционно предназначались для оздоровления людей с сердечно-сосудистыми заболеваниями, в частности, артериальной гипертонией. Помимо минеральной воды оздоровлению способствовал и климат среднегорья (800 м над уровнем моря). Небольшой дефицит кислорода, который возникает в этой местности, очень хорошо тренирует сердечно-сосудистую и дыхательную системы. Именно поэтому в СССР именно в этих краях строились санатории для больных туберкулёзом. Люди в таком климате просто вынуждены дышать глубже, чем обычно, в результате чего их лёгкие расправляются, а кровообращение улучшается, и застарелое воспаление уходит. В таких условиях у людей начинают работать даже те участки лёгких, которые на равнине вовсе не участвуют в процессе дыхания. Поэтому не только при болезнях сердца, но и при дыхательных проблемах и, в частности, после пневмонии и при ковидных последствиях такие санатории – именно то, что доктор прописал.

Ессентуки. Если спуститься чуть ниже, туда, где расположен курорт Ессентуки и где бьют источники с целебной минеральной водой (Ессентуки-4, 17 и Ессентуки новые), то там прекрасно лечатся заболевания ЖКТ. Ведь минеральные соли этих вод улучшают работу органов пищеварения. При сахарном диабете эти курорты также подходят. Для таких больных есть очень эффективная процедура – соляной тюбаж, посредством которого стимулируются клетки поджелудочной железы. За полчаса до еды пациент выпивает стакан минералки, и даже после трапезы у него сахар остаётся в норме.

Кавказские Минеральные Воды, Пятигорск традиционно славятся наибольшим числом источников. Тамошние воды хороши и для ЖКТ, и для суставов. Эти курорты также рекомендуются людям, у которых есть длительно незаживающие раны и трофические язвы. Например, там можно восстанавливаться после операций.

В Железноводск отправляются люди с заболеваниями почек и мочевыделительной системы, а также с проблемами репродуктивной системы.

В горы или к морю?

Санатории Эльбруса (Кабардино-Балкария, Черкесия) просто созданы для людей, страдающих патологиями нервной системы. Для нервов целебен не только сам горный воздух, но и густой аромат хвои (в этих местах много сосен и елей). А вот солнце и море, если нервы шалят, не очень-то рекомендуются, поскольку они будут излишне раздражать нервы, тогда как хвоя и климат высокогорья их, наоборот, успокаивают. Также таким людям будут очень полезны источники с йодобромными водами, великолепно стабилизирующими нервную систему. Начальники, бизнесмены, многодетные матери и все те, кто ежедневно испытывает стрессы, после возвращения с таких курортов чувствуют себя заново рождёнными.

Краснодарский край. Здесь тоже немало полезных источников. Например, **Горячий ключ:** там приводят себя в порядок люди с проблемами ЖКТ. Но, кроме того, там ещё есть и море.

Крым. Морские курорты Крыма также обладают массой целебных факторов. Сухой субтропический климат удивительно полезен для дыхательной системы, недаром именно в Крым ездили лечить туберкулёз Чехов и Горький. А сегодня этот климат помогает восстанавливаться людям, перенёсшим COVID-19. Помимо уникальных климатических особенностей Крым может похвастаться и другим природным богатством. Например, знаменитые **Сакские грязи** благотворно действуют на суставы. Кстати, грязи – это та же минеральная вода, только гораздо более концентрированная, поэтому

Восстановиться после вируса

Раздумываете, стоит ли покупать путёвку, когда эпидемия коронавируса хоть и пошла на спад, но не закончилась? Здоровые люди беспокоятся, не испортят ли отдых ограничения, связанные с вирусом, а те, кто уже переболел, хотят знать, поможет ли санаторный отдых восстановиться после болезни.

Ковидные ограничения

Для отдыха в санатории нужно предоставить справку об отсутствии контакта с заражёнными в течение 14 дней до заезда. К радости отдыхающих, были смягчены некоторые введённые в прошлом году ограничения. Теперь разрешено заселять в один номер двух человек, которые не живут вместе и не являются близкими родственниками. Измерять температуру отдыхающим будут при приёме, а дальше – не реже одного раза в день. Гостей с повышенной температурой и другими признаками ОРВИ незамедлительно изолируют, а номер, где они жили, продезинфицируют.

Как выбрать программу

Сегодня многие санатории предлагают специальные антиковидные программы по восстановлению. Они могут быть разными, как и поражения систем при коронавирусе. Поэтому, прежде чем выбрать конкретный санаторий, лучше написать на электронный адрес здравницы письмо и сообщить, какие именно проблемы со здоровьем возникли в связи с болезнью. Врачи обязательно подскажут, показано ли вам лечение на их курорте или эффективнее будет отправиться в другое место. Лучше выбирать не те санатории, где делают упор на аппаратные способы восстановления (такое лечение можно пройти и рядом с домом), а на здравницы, где лечат природным фактором.

лечение
санаторий



СОВЕТ! Отправляясь летом к морю, важно помнить, что избыток солнца людям после 45 лет противопоказан (взаимосвязь повышенной инсоляции с раком кожи хорошо доказана). К тому же солнце ещё и сильно старит кожу. Поэтому людям среднего и старшего возраста, особенно тем, кто имеет множественные хронические заболевания, лучше выбирать другие климатические условия. Или в крайнем случае не увлекаться солнечными ваннами, носить закрытую одежду и головные уборы с широкими полями.

они обладают наиболее выраженным эффектом и поэтому использовать их надо осторожно и строго дозированно. Морской воздух и морские ванны отлично влияют на кожу и опорно-двигательный аппарат (суставы, позвоночник).

ВАЖНО!

Эффективность санаторно-курортного лечения неодинакова в разные сезоны. И хотя мы привыкли отдыхать летом, оказывается, максимальную пользу от лечения в санатории наш организм получает ранней весной или поздней осенью. Неслучайно наши предки именно в это время ездили «на воды». Почему природные факторы действуют сильнее в это время, наука не знает, но это факт. Поэтому, если хотите максимальной пользы, ждите бархатного сезона.

14 или 21?

Советским стандартом санаторно-курортного лечения считалось пребывание в здравнице не менее трёх недель. Именно столько, как показали исследования, нужно организму, чтобы вступить в фазу лечения. Ведь целебный эффект не заканчивается после окончания процедур, а может продолжаться ещё 2–3 месяца, в течение которых нормализуются функции организма.

Сегодняшний ритм жизни ускорился, и Минздрав определил минимальный курс такого лечения длительностью 14 дней. Если у вас нет и этого времени, а есть всего лишь неделя, ехать в санаторий бессмысленно. За это время можно успеть немного отдохнуть, но полечиться — нет.

Кстати, также имеет значение, меняете ли вы климат. При резком его изменении вам предстоит период акклиматизации, на который могут уйти 1–2 дня. Именно поэтому программа лечения в санаториях начинается спустя пару суток после приезда отдыхающего, а не сразу же. Это нужно, чтобы дать организму время на акклиматизацию. Если приступить к санаторному лечению в момент климатического дисбаланса, можно лишь навредить здоровью. Поэтому не стоит торопить врачей с тем, чтобы скорее приступили к вашему лечению.

Елена НЕЧАЕНКО

ИЗ БУТЫЛКИ – УЖЕ НЕ ТО

Многие полагают, что лечение минеральными водами не зависит от места, где оно проводится. Ведь воду из бутылок можно пить везде, а не только там, откуда бьёт источник. Оказывается, это не так. Первым это обнаружил один учёный-химик, лечившийся в Баден-Бадене. Чтобы не ездить в санатории, он решил в своих краях организовать производство той же самой воды. Но выяснилось, что искусственно синтезированная минералка, идентичная по формуле настоящей природной воде, увы, не работает как лекарство. Более того, в 80–90-х годах прошлого века НИИ курортологии (первое из подобных учреждений во всём мире) проводил интересное исследование. Изучались свойства воды из природных источников. И оказалось, что вода, которая выходит наружу из-под земли, обладает не только другой температурой, но и совершенно другими электропроводными свойствами, чем та же самая вода, только уже бутилированная. И это вполне объяснимо. Ведь, прежде чем вырваться наружу, вода под огромным давлением прорывается из огромных глубин, преодолевая пласты земли. Поэтому пить живую воду многократно полезнее, чем ту, что вы принесли в бутылке из супермаркета или из аптеки.

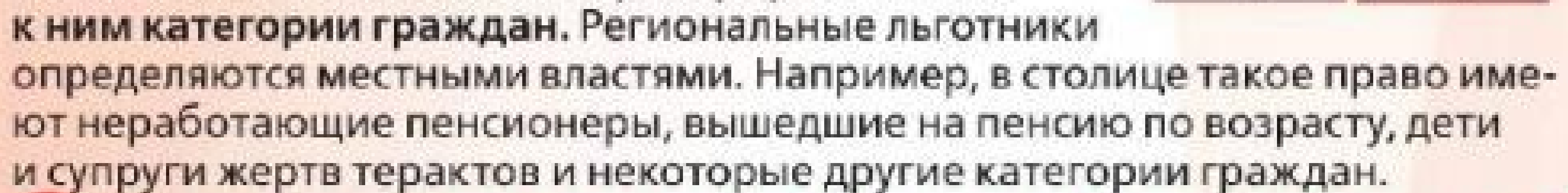
КАК ПОПАСТЬ В САНАТОРИЙ БЕСПЛАТНО?



Наш эксперт – **эксперт Всероссийского союза страховщиков, заместитель руководителя дирекции медицинской экспертизы и защиты прав застрахованных граждан страховой компании, работающей по системе ОМС, Сергей Шкитин.**

1. Проверить, положена ли вам такая льгота.

К федеральным льготникам относятся: **инвалиды, участники ВОВ, ветераны боевых действий и многие военнослужащие, узники концлагерей и бывшие блокадники, а также члены их семей, труженики тыла, инвалиды, дети-инвалиды (+ 1 сопровождающий взрослый), люди, пострадавшие от техногенных катастроф (на Чернобыльской АЭС, Семипалатинском полигоне), и приравненные к ним категории граждан.** Региональные льготники определяются местными властями. Например, в столице такое право имеют неработающие пенсионеры, вышедшие на пенсию по возрасту, дети и супруги жертв терактов и некоторые другие категории граждан.



2. Пройти обследование и получить справку от участкового врача в поликлинике по форме № 070/у-04 с рекомендацией санаторно-курортного лечения.

Обследование проводят бесплатно, по ОМС, оно необходимо для определения медицинских показаний и возможных противопоказаний к такому лечению. При отказе в обследовании необходимо обращаться к страховым медицинским представителям в организацию, выдавшую полис ОМС, по телефону бесплатной «горячей линии», который можно найти в интернете. В справке должны быть указаны основной и сопутствующий диагнозы, а также предпочтительные место и сезон лечения. Справка действует в течение 12 месяцев. В сложных и конфликтных ситуациях заключение о необходимости санаторно-курортного лечения выдаёт врачебная комиссия поликлиники.

3. Встать в очередь на получение путёвки.

Федеральные льготники должны обратиться в отделение Фонда социального страхования (ФСС) по месту жительства или в МФЦ. Можно подать документы (заявление и справку от врача, а также документы, подтверждающую льготу) удалённо, через портал «Госуслуги». Региональные льготники обращаются в органы соцобслуживания. Жители Москвы – либо в Управление социальной защиты населения, либо в МФЦ или на портал «Госуслуги».

4. Отслеживать свою очередь.



Бесплатную путёвку в санаторий должны предоставить в течение года с подачи заявления. Это право можно реализовать 1 раз в год. Следить, как движется очередь, можно на портале «Госуслуги» или на сайте Департамента труда и социальной защиты населения.

5. Получить путёвку.





Уведомление придёт по почте или на сайте «Госуслуги». Всё, что нужно: прийти с паспортом по указанному адресу. С момента получения уведомления до заезда в санаторий должно пройти не менее месяца.

6. Получить у участкового врача санаторную карту (оформленную по форме № 072/у), без которой путёвка недействительна, и ехать в санаторий.



С собой – паспорт, путёвку, санаторно-курортную карту, СНИЛС и полис ОМС.

7. Отчитаться о лечении.



По возвращении из здравницы отнести в поликлинику часть выданного в санатории талона, заверенного подписями лечащего и главного врача лечебного учреждения и круглой печатью.

Инфографика Натальи КОЗЛОВОЙ



№ 9, 2021 г.

В самом соку

Какая польза от берёзового сока

Май – время сбора берёзового сока. Этот напиток – отличный способ пополнить ежедневный рацион витаминами в конце весны, пока не выросли ранние местные фрукты и овощи. Какая польза от берёзового сока?

Наш эксперт – **ведущий научный сотрудник Федерального исследовательского центра питания, биотехнологии и безопасности пищи, доктор биологических наук Ольга Багрянцева.**

АКТИВНОЕ сокодвижение в растениях начинается ранней весной. Однако собирать сок можно до конца мая. В берёзовом соке содержится множество полезных веществ: есть витамин C, витамины группы B, органические кислоты, природные сахара – глюкоза, фруктоза, сахароза, очень много микроэлементов, таких как железо, марганец, магний, калий, кальций, а также биологически активных веществ. Всё это обуславливает тонизирующие свойства сока берёзы. Так что, выпивая стакан берёзового сока, вы получаете не только букет витаминов, но и заряд бодрости. К тому же этот сок низкокалорийный (согласно различным данным, всего от 8 до 24 ккал в 100 мл сока). Противопоказаний к его употреблению нет, за исключением аллергии на пыльцу берёзы и хронических воспалительных заболеваний желудка.

Состав берёзового сока обуславливает его бодрящее действие на организм, что помогает бороться с весенней усталостью и депрессией.

Как собирать?

- Аккуратно просверлите отверстие в дереве диаметром 1–2 см на высоте примерно 40–50 см от земли. Выбирать следует немолодое дерево.
- Установите желобок (некоторые используют пучок сухой травы) и приспособьте пластиковую бутылку так, чтобы сок стекал в неё.
- Не рекомендуется собирать с одной берёзы больше 1–2 л. В противном случае дерево может погибнуть.
- После сбора сока тщательно закройте дырочку воском, мхом, пробкой от бутылки, глиной или мылом.

Как хранить?

Свежесобранный берёзовый сок быстро портится, т. к. сбор проводится в нестерильных условиях. При комнатной температуре он портится уже через несколько часов. В холодильнике его можно хранить не более 2 суток. После этого он может забродить. Поэтому для дальнейшего хранения его надо консервировать либо готовить берёзовый квас. Для кваса разведите пакетик сухих дрожжей в литре берёзового сока, добавьте 3 ст. ложки сахара и оставьте для брожения на 12 часов. Затем процедите, разлейте квас по бутылкам, добавив в каждую несколько изюминок.

Раньше из берёзового сока производили берёзовый сироп. Это очень вкусный продукт, напоминающий по вкусу кленовый сироп, являющийся любимым лакомством в Канаде.

Как не отравиться?

Стоит помнить, что собирать берёзовый сок надо вдали от города и автострад. В городской среде почва, вода и воздух в большой степени загрязнены продуктами человеческой деятельности. Это могут быть свинец, тяжёлые металлы из выхлопов машин, кадмий, в некоторых регионах также может наблюдаться повышенное содержание ртути, мышьяка, пестицидов. Все эти вещества, накопленные в почве и воде, попадают в ткани растений и сок. И конечно, с берёзовым соком можно получить более высокую дозу этих токсичных веществ, которые оказывают выраженное отрицательное действие на все органы и системы организма. В частности, свинец и мышьяк нарушают работу нервной системы. Конечно, сразу их влияние не проявится. Однако негативные эффекты в организме могут накапливаться и потом вылиться в целый ряд хронических заболеваний.

Юлия БОРТА

Зеница ока – на вес золота

Глаза – самая нежная и самая важная часть человеческого тела. Если глаз травмирован – боль непереносима. А поскольку из внешнего мира с помощью зрения мы получаем 90% информации, можно представить, насколько ценны для человека глаза.

СЕГОДНЯ на глаза ложится очень сильная нагрузка: отдав механическую часть работы машинам, мозг и зрение люди нагружают чрезмерно.

Помогать глазам приходится не только очками, но и с помощью линз. И касается это не только взрослых, последний год и так загруженным учёбой детям пришлось сидеть перед экранами компьютеров ещё и на онлайн-уроках.

Сейчас можно расслабиться – отправиться на дачу и размяться в саду да в огороде. Но и здесь надо быть предельно осторожным. Во-первых, кругом ветки, к тому же работа кипит целый день: вскопать, посадить, обрезать кусты и деревья, столярка, покраска, работа со сваркой. Вечерами костёр или мангал. И все эти занятия могут быть чреваты травмами глаз.

Любое повреждение или раздражение роговицы даёт практически одни и те же симптомы: ощущение «песка» в глазах и дискомфорт, чувство присутствия инородного тела, покраснение слизистой, жжение, острый болевой синдром, обильное слезотечение.

Для глаз опасны все виды повреждений – будь то механический, химический, термический или возникший при чересчур длительном пользовании электронными устройствами.

Если роговица травмирована и человек жалуется на острую боль, ему надо как можно скорее оказать первую помощь.

- Инородное тело попробуйте удалить струйкой воды из спринцовки.
- Веко промойте антибактериальным средством – отваром ромашки, водным раствором фурацилина или холодным чаем.
- Потребуются антибактериальные противовоспалительные капли, мазь или гель.
- Повреждённый глаз должен отдохнуть, поэтому его лучше закрыть стерильной салфеткой и зафиксировать.
- А потом в обязательном порядке отвезти человека к врачу, без обращения к офтальмологу здесь не обойтись никак. Вовремя оказанная помощь способна избавить в дальнейшем от появления на роговице рубцов, смещения зрачка, помутнения стекловидного тела, отёка, повышения внутриглазного давления, осложнений от ожогов. Тем более есть препараты, которые не только облегчают неприятные ощущения, уменьшают боль, покраснение и отёк, но и стимулируют процессы регенерации тканей.

Ольга ЗАХАРОВА



Майская зелень и ранние овощи – настоящая копилка полезных веществ. В ней множество витаминов и микроэлементов. И всё это найдётся на вашем дачном участке. Не упустите момент!



Редиска

В средней полосе России уже в мае можно вырастить первую парниковую редиску. Она свежая, хрустящая, имеет остро-горьковатый вкус. Чем редиска моложе, тем вкуснее. Горечи в ней ещё не так много, а сладость есть, особенная, острая.

Слегка горьковатый вкус редиске придают горчичные масла, они же снабжают овощ антисептическими свойствами. Редис благотворно действует на пищеварение, усиливает аппетит и обладает лёгким слабительным эффектом. Кроме того, редис может помочь сбросить лишний вес, ведь при низкой калорийности в редисе очень большое количество белка.

В редисе много витамина С, особенно в клубнях, что имеют розоватую мякоть, также в овоще содержатся витамины группы В, витамин РР и минералы: натрий, фосфор, калий, кальций, а больше всего железа.

Редис противопоказан людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Молодая крапива

Несмотря на репутацию злостного сорняка – очень полезна. Крапива содержит огромное количество витамина С, а также витамины К, B_2, B_6, бета-каротин (больше, чем в моркови), хлорофилл, гликозиды, дубильные вещества, белок и минеральные соли (железо, кальций, кремний, магний). Крапива борется с авитаминозом, поддерживает иммунитет, повышает настроение. Благотворно влияет крапива и на пищеварение, на работу поджелудочной железы, приводит в норму обмен веществ.

Правда, она повышает тонус матки, поэтому противопоказана беременным женщинам. Также нельзя принимать внутрь крапиву тем, кто страдает тромбозом и различными заболеваниями крови. Из крапивы варят не только знаменитые щи, это растение пригодится для салатов, соусов, пирогов.



Паста из крапивы

Для пасты: 100 г крапивы, 150 г желтков, 4 яйца, 30 мл оливкового масла, 600 г муки.
Для соуса из тыквы: *400 г тыквы, 200 мл тыквенного сока, 300 мл морковного сока, 100 мл белого вина, 50 г арахисовой пасты, 1 ч. л. зёрен горчицы, соль, шпинат для украшения.*

Для пасты: Измельчить крапиву. Потом смешать все ингредиенты. Тесто раскатать скалкой толщиной в 5 мм и нарезать на тонкие полоски.

Тыкву нарезать кубиками и потушить, постепенно добавляя вино, сливки и остальные ингредиенты. Полученную массу перетереть через сито. Пасту отварить в подсоленной воде. Соус налить на тарелку, выложить венком пасту.

Одуванчик на обед

Что приготовить из майской зелени

Салат из весенних трав

1 картофелина, 3 редиски, 1 огурец, пучок шпината, пучок зелёного лука, немного укропа, 1 помидор, 5 листьев свёклы, веточка черемши, 1 яйцо пашот.
Для соуса (1 ст. л. на 1 порцию): *1/3 ст. оливкового масла, 1 ст. л. лимонного сока, 1 ч. л. дижонской горчицы, 1 ч. л. мёда, морская соль, белый молотый перец.*

Картофель отварить до готовности, порвать зелень, нарезать редиску. Огурец очистить от кожуры, нарезать. Сварить яйцо пашот: в воду добавить соль и уксус, довести до кипения, раскрутить воронку венчиком и вылить в середину яйцо. Варить, чтобы желток остался жидким.

Для соуса соединить все ингредиенты и постепенно, интенсивно вмешивая венчиком, добавлять оливковое масло. Все овощи заправить соусом и выложить на тарелку. При подаче сверху выложить яйцо пашот.



Фото Legion Media

Одуванчики

Молоденькие листья одуванчиков, корни и пушистые цветки – всё в этом растении употребляется в пищу. Особенно одуванчик ценится в мае, когда зелень самая свежая и полезная. Одуванчик содержит большое количество полезных веществ. В том числе витамины С, А, B_2, Е, РР, холин, соли марганца, железа, кальция, фосфора, до 5% белка.

Он улучшает работу желудочно-кишечного тракта, нормализует обмен веществ и благотворно сказывается на всём организме. В одуванчике большое содержание калия и антиоксидантов. Это натуральное жаропонижающее и противовирусное средство. В пищу употребляют не только свеженькие, молоденькие листочки, добавляя их в зелёные салаты, но и цветы. Ещё из цветков варят варенье и делают вино. А корни хороши для бодрящего настоя.

Щавель

Щавель же будем собирать в течение всего лета, но именно в мае он больше всего востребован, ведь мы так соскучились по его кислому вкусу. Эта травка любима человечеством с древних времён. В Средние века считали, что он даже может защитить от чумы.

В листьях щавеля значительное количество каротина, витаминов группы В, К, аскорбиновой кислоты, щавелевая кислота, дубильные вещества, кальций, калий, магний, железо. Он может помочь при ангине, больном горле, используют его при колитах, энтероколитах, других заболеваниях ЖКТ.

Суп из щавеля с белыми грибами

100 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 80 г корня сельдерея, 100 г белых грибов, 100 г щавеля, корица на кончике ножа, соль и перец.

Щавель перебрать, промыть, отрезать стебли и крупно нарезать. Картофель вымыть, очистить и нарезать кубиками. Белые грибы вымыть и нарезать. В кастрюлю налить 2 л воды, довести до кипения, положить картофель и белые грибы, варить 15–20 минут до готовности. Лук очистить и мелко нарезать. Морковь вымыть, очистить и натереть на крупной тёрке. Корень сельдерея мелко порезать. В сковороде разогреть растительное масло, выложить лук, слегка посолить, поперчить и жарить около 3 минут. Добавить морковь и корень сельдерея, жарить, помешивая, до мягкости овощей. Добавить обжаренные лук с морковью, перемешать и готовить около 4–5 минут. Положить щавель, перемешать суп и готовить ещё 2 минуты. Суп посолить, поперчить, накрыть крышкой и дать настояться 10–15 минут. Разлить суп в тарелки, украсить вяленым помидором и листочком шпината.

Салат с маринованными одуванчиками

Пучок щавеля, пучок свежей черемши, 100 г свежих кабачков, 100 г свежих огурцов, 150 г красного лука, 100 г зелёного лука, 2 ст. л. сметаны 30%, 3 яйца, 5 редисок, соль.
Для маринованных одуванчиков: 200 г бутонов одуванчиков, 30 мл винного уксуса, 10 г соли, 30 г сахара, 20 г свежего хрена, 1 г лаврового листа, стакан воды, гвоздика, чеснок, душистый перец.

Готовим одуванчики: бутоны одуванчика почистить от стеблей и залить ледяной водой на час. Положить в стерилизованную банку для маринования все ингредиенты, залить водой и довести до кипения. Залить одуванчики, закрыть крышкой и поставить стерилизоваться на 2–3 мин. в кипящую воду, потом плотно закрутить банки и остудить. Через пару дней одуванчики будут готовы.

Щавель и черемшу почистить от стеблей, промыть под проточной водой. Варёные яйца почистить, нарезать на 4 части. Редис порезать крупно, кабачки порезать тонкими ломтиками, лук почистить и порезать соломкой. Соединить всё вместе, заправить сметаной, выложить на тарелку и посыпать солью.

Оксана МОРОЗОВА



№ 9, 2021 г.

Один из самых ярких симптомов коронавируса – потеря обоняния. Обычно чувствительность к запахам восстанавливается сразу после выздоровления. Но бывает, что обоняние пропадает либо искажается надолго, а то и навсегда. Почему так происходит и можно ли вылечиться?

Кофе пахнет хлоркой

Как вернуть обоняние после коронавируса

Наш эксперт – **врач-отоларинголог, кандидат медицинских наук Владимир Зайцев.**


Фото Legion-Media

Мозг или нос?

Коварство коронавирусной инфекции состоит в том, что она способна воздействовать практически на все органы и системы организма. И обоняние – не исключение. Вирус может поразить обонятельные рецепторы, расположенные в полости носа, либо проникнуть в головной мозг и отразиться на работе нейронов, которые отвечают за восприятие запахов. И в том и в другом случае обоняние будет нарушено.

Существует несколько разновидностей таких нарушений:

- **Гипосмия** – снижение обоняния. Человек способен различать только резкие запахи, плохо улавливает слабые ароматы и не различает нюансов.
- **Инверсия обоняния или паросмия** – искажение обоняния. В этом случае человек определяет ароматы неверно. Например, кофе может пахнуть хлоркой, а свежая выпечка – испорченным мясом. Как правило, «неправильные» запахи оказываются неприятными. Бывает, что они возникают на пустом месте, когда на самом деле не пахнет ничем. Например, людей постоянно преследует запах гари или ацетона.
- **Аносмия** – полная потеря обоняния.

От того, где возникло нарушение – в носу или в головном мозге, – зависит лечение и прогноз заболевания. К сожалению, если вирус атаковал головной мозг, вернуть обоняние очень сложно, а подчас и вовсе невозможно. Обычно в таких случаях назначаются препараты, которые улучшают питание тканей мозга, усиливают кровообращение и тем самым способствуют восстановлению нервных клеток. Однако такое лечение далеко не всегда оказывается эффективным.

Если же проблемы с обонянием – следствие поражения слизистой оболочки носа, нарушения, как правило, обратимы. И при правильном лечении чувствительность к запахам восстанавливается полностью спустя 2 недели – месяц после выздоровления.

При правильном лечении обоняние полностью возвращается спустя 2 недели – месяц после выздоровления.

Как лечить будем?

Обонятельные луковицы располагаются в верхней части полости носа. Если из-за вирусной инфекции или вследствие размножения бактерий слизистая оболочка носа воспаляется, отекает, обонятельные рецепторы уже не могут работать в полную силу. И тогда восприятие запахов либо снижается, либо искажается. Часто инфекция захватывает и пазухи носа. В них скапливается слизь, развивается гнойное воспаление. На этом фоне нередко появляется гнилостный запах в носу, и человеку начинает казаться, что все продукты испорчены, его начинает преследовать запах тухлятины, гнили.

В таких случаях, чтобы вернуть обоняние, достаточно привести в норму слизистую оболочку носа и избавиться от воспаления в пазухах. При этом лучше не заниматься самолечением и обратиться к врачу. Ведь даже обычные сосудосуживающие капли в нос при неправильном применении могут вызывать привыкание, пересушивать слизистую, ухудшать носовое дыхание и тем самым усугублять проблемы с обонянием.

Что касается синусита (воспаление пазух носа), то тут необходимы противовоспалительные средства, а иногда и антибактериальные препараты, которые может назначить только специалист. Иногда для удаления гнойной слизи из пазух требуется пройти курс вакуумных промываний и орошений антисептиками.

Также для восстановления обоняния после коронавирусной инфекции и улучшения состояния слизистой оболочки носа применяется физиотерапия.

Тренируем нюх

После того как слизистая оболочка носа и носовые пазухи приведены в норму, обоняние обычно восстанавливается самостоятельно. Но можно ускорить этот процесс при помощи тренировок.

Поможет в этом ароматерапия. Сходите в аптеку или салон ароматерапии, понюхайте эфирные масла растений. Если запах вам неприятен или вы его не ощущаете, масло вам не подходит. Подберите ненавязчивый, но приятный для вас аромат. Почаще подносите флакон с маслом к носу и вдыхайте понравившийся запах. Это способствует выздоровлению как при снижении, так и при искажении обоняния. Также можно пользоваться ароматическими лампами или автомобильными ароматизаторами.

Но учтите, лечиться при помощи ароматерапии можно лишь после того, как вы полностью избавитесь от воспаления в носоглотке.

А вот пытаться восстановить обоняние, вдыхая резкие запахи – уксус, нашатырь или чеснок, – не стоит. Эти едкие ароматы лишь дополнительно травмируют слизистую оболочку носа и обонятельные луковицы.

Александра ЧИЖОВА

КСТАТИ

Снижение или искажение обоняния – это не только неприятно, но и опасно для здоровья. Дело в том, что восприятие вкуса во многом зависит от запаха пищи. И если человек не чувствует, как пахнет еда, либо запах пищи ему неприятен, это грозит снижением аппетита. Кроме того, при паросмии или аносмии человеку сложно определить качество продуктов.

НЕ ДОПУСТИТЬ ТРОМБОВ

На фоне эпидемии коронавируса много говорят про тромбоз, ведь вирус негативно действует на сосуды и сгущает кровь. А что ещё может вызвать образование тромбов? И как этого избежать?

Нина, Казань



Отвечает врач-флеболог, сердечно-сосудистый хирург Илья Сорокваша:

– Факторов, провоцирующих появление тромбов, очень много. Среди них:

повреждение сосудистых стенок. Оно может возникнуть из-за травм после оперативного вмешательства, перенесённой инфекции, вследствие подъёма тяжестей, после родов;

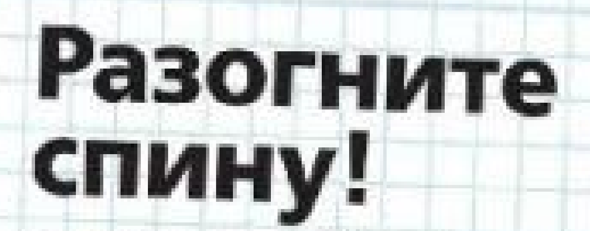
нарушения свёртываемости крови. Чаще всего они связаны с обменом веществ либо гормональным сбоем;

застои крови. Появляются при продолжительной гиподинамии. Например, при сидячей работе, лечении переломов, параличах, длительных переездах;

различные заболевания – опухоли, инсульт, сердечная недостаточность, ожирение, сахарный диабет.

Также на склонность к тромбообразованию влияет образ жизни, например курение. Никотин вызывает продолжительный спазм сосудов, которые питают артерии и вены. Стресс также провоцирует продолжительный спазм артерий, из-за чего ухудшается циркуляция крови.

Чтобы защититься от образования тромбов, необходимо поддерживать в нормальных пределах артериальное давление, показатели холестерина и глюкозы; периодически обследовать сердечно-сосудистую систему; больше гулять пешком; уменьшить потребление соли; добавить в рацион больше продуктов с клетчаткой и витаминами Е, Р и отказаться от вредных привычек.



Разогните спину!

Если после работы в огороде разболелась спина, помогут согревающие компрессы.

→ Свежие листья лопуха обдайте кипятком, приложите к больному месту, оберните целлофаном и укутайте шерстяной тканью. Подержите компресс 20–30 минут. Вместо лопуха можно взять капустные листья.

→ 1 ст. ложку травы зверобоя заварите стаканом кипятка, дайте настояться в термосе полчаса, процедите. Пропитайте марлю тёплым настоем и сделайте компресс на поясницу.

Ольга, Самара



Удаляем веснушки

Избавиться от веснушек помогут домашние маски с фруктами и ягодами.

→ Спелый киви разомните в пюре, добавьте 1 ст. ложку оливкового масла и нанесите на лицо на 10 минут.

→ Свежую клубнику разомните в кашицу, добавьте немного сметаны и нанесите маску на лицо на 10 минут.

Лариса, Краснодар

Весенняя простуда

Если простудились на весеннем сквозняке, нужно быстро принимать меры:

→ 1 ст. ложку сухих ягод малины заварите стаканом кипятка, настаивайте в термосе 2 часа, процедите, подсластите мёдом, добавьте кружок лимона и выпейте на ночь.

→ 1 ст. ложку сухих листьев эвкалипта залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте в термосе 30 минут, процедите, вылейте в кастрюлю и подышите над паром.

Татьяна, Кострома

А я делаю так!

В ответ на письмо с советами по борьбе со стрессом пришло немало откликов. Вот некоторые из них.

Расслабляемся

Анна из Вологды:

– Как только я начинаю нервничать, провожу домашний сеанс спа- и ароматерапии.

▸ Для начала расслабляюсь в ванне с лавандой. 2 ст. ложки сухих цветков лаванды залейте 1 л кипятка, дайте настояться до охлаждения и вылейте в ванну, наполненную горячей водой.

▸ После ванны – травяной чай. 1 ст. ложку сухих цветков ромашки заварите, как чай. Процедите, добавьте мяту и лимон.

▸ А на ночь подышите ароматическими маслами. Подойдут пихта, роза, мелисса. Все эти ароматы снимают напряжение.

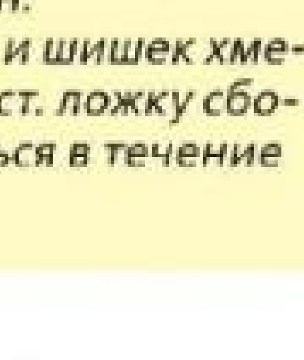


Фото Legion-Media

Спите крепко!

Наталья из Егорьевска:

– Лучшее средство от стресса – здоровый сон. Быстро заснуть поможет настой пустырника и шишек хмеля. Смешайте сухие травы в равных долях, 1 ст. ложку сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение часа и выпейте на ночь.

Осока от кашля



Наш эксперт – преподаватель Пятигорской государственной фармацевтической академии, профессор **Валерий Мелик-Гусейнов.**



→ В народной медицине осоку используют в качестве отхаркивающего, мягчительного, обезболивающего, слабительного, потогонного, кровоочистительного средства. Водные настои растения назначают при сильном насморке, кашле, удушье, простудных и маточных болях, заболеваниях репродуктивной системы, сахарном диабете, при различных чирьях и сыпях. В немецкой народной медицине препараты осоки применяют при бронхиальном катаре, плеврите, запорах, золотухе, подагре и ревматизме.

→ Холодный настой приготавливают из расчёта 2 ч. ложки корневищ с корнями осоки на 2 стакана холодной кипячёной воды, настаивают 8 часов, процеживают и принимают по ½ стакана 2–4 раза в день.

→ Отвар приготавливают из расчёта 30 г корневищ с корнями на 3 стакана воды, кипятят 30 минут, после остывания отвар процеживают и принимают по ¼ стакана 3 раза в день.

Для белоручек

ПИСЬМО ЧИТАТЕЛЯ

Весной работы на дачном участке хоть отбавляй – и копать нужно, и сажать, и пропалывать. Я, хоть и стараюсь работать в перчатках, весной ухаживаю за руками особенно тщательно. Ведь после садово-огородных работ сберечь ногти и кожу рук удаётся далеко не всегда. Но, к счастью, есть немало домашних средств, которые помогут привести руки в порядок.

Если вы поранились или оцарапались, обрезая кусты, обязательно обработайте рану антисептиком, а затем протрите настойкой прополиса. Это ускорит заживление. Таким же действием обладает сок каланхоэ, разведённый водой в пропорции 1:1.

Если посадили занозу и не можете вытащить, тут поможет алоэ. Разрежьте лист пополам и прикрепите при помощи пластыря к больному месту на ночь. Утром заноза выйдет сама, либо её будет несложно вынуть пинцетом.



Если кожа рук загрязнилась, плохо отмывается, сделайте сахарный скраб. 2 ст. ложки мёда смешайте с 2 ст. ложками крепкого зелёного чая, добавьте 4 ст. ложки сахарного песка. Массажными движениями втирайте скраб в кожу рук. Затем смойте.

Если руки шелушатся, а кожа загрубела, приготовьте питательную маску. Разомните в пюре половинку авокадо, добавьте взбитый яичный желток и несколько капель оливкового масла. Нанесите смесь на руки, наденьте перчатки, а через 30 минут смойте.

Восстановить цвет пожелтевших или потемневших ногтей поможет лимонный сок. Просто отрежьте кусочек лимона и тщательно протрите им ногтевую пластину.

А чтобы ускорить рост обломанных ногтей, а заодно и укрепить их, стоит обзавестись привычкой регулярно делать солевые ванночки для рук. 2 ст. ложки морской соли разведите в 2 стаканах тёплой воды, добавьте капельку йода и погрузите в воду кончики пальцев на 10–15 минут.

А вернуть гладкость ногтевой пластине поможет натуральный пчелиный воск. Растопите его на водяной бане, нанесите тонким слоем на ногтевую пластину и тщательно вотрите при помощи мягкого бафика или бархатной ткани.

Галина, Рязань



№ 9, 2021 г.

Зачахни, инфекция!

Мифы о туберкулёзе у детей

ВОЗ назвала Россию первым кандидатом на выбывание из списка стран с высоким бременем туберкулёза. Значит, можно праздновать победу? Увы, нет. Туберкулёз по-прежнему опасен и очень коварен.



Наш эксперт – **заведующая отделом туберкулёза у детей и подростков Национального медицинского исследовательского центра фтизиопульмонологии и инфекционных заболеваний Минздрава РФ, главный внештатный детский специалист фтизиатр Минздрава РФ, доктор медицинских наук, профессор Валентина Аксенова.**

О ТУБЕРКУЛЁЗЕ мы все вроде бы коечто знаем. А копни глубже, оказывается на эту тему тьма заблуждений. Давайте с ними разберёмся.

МИФ Прививка БЦЖ защищает от туберкулёза на всю жизнь.

На самом деле. БЦЖ – старейшая живая вакцина, которой без малого сто лет, – лишь задерживает инфекцию на уровне лимфатической системы, не допуская её попадания в кровь. Таким образом прививка предотвращает не само инфицирование, а тяжёлые формы болезни. Благодаря ей у нас практически нет туберкулёзного менингита и костного туберкулёза, из-за которых раньше часто погибали дети.

МИФ Заразиться туберкулёзом – значит заболеть.

На самом деле. Нет. В России палочкой Коха заражено 95% взрослых. Практически всё население. Но в активной форме туберкулёзом болеет менее 1%. Любые тяжёлые патологии, снижающие иммунитет, перенесённые инфекции, неврологические заболевания, стрессы могут пробудить спящую микобактерию и активизировать болезнь.

МИФ Туберкулёзом болеют только взрослые.

На самом деле. Сегодня 10% болеющих моложе 18 лет. Дети заражаются в основном от взрослых. А вот подростки уже активно заражают друг друга. Они заболевают туберкулёзом чаще, чем малыши, поскольку имеют более широкий круг общения, их организм ослаблен гормональной перестройкой и к тому же само взросление сопряжено с массой стрессов, ослабляющих защитные силы.

МИФ Заразиться туберкулёзом так же просто, как и ОРВИ или COVID-19.



На самом деле. Все эти болезни переносятся воздушно-капельным путём, но в отличие от остальных инфекций для заражения туберкулёзом недостаточно короткого контакта. Туберкулёз передаётся, как правило, при длительном общении, что возможно лишь в семье или в коллективе. А вот социальная дистанция при этой инфекции не так важна. Микобактерия туберкулёза способна передаваться на расстоянии 4–7 м.


Фото Legion-Media

МИФ Заразиться туберкулёзом можно только от человека.

На самом деле. Хотя самый частый путь инфицирования – воздушно-капельный, заразиться можно и иначе. Например, выпив сырого молока от больной коровы.

МИФ Диеты на риск заболеть туберкулёзом не влияют.

На самом деле. У подростков, которые сидят на низкокалорийных диетах или недоедают по другим причинам, риск заболеть туберкулёзом существенно повышается. Чтобы не допустить активизации микобактерии, организму (особенно растущему) крайне важно качественное и достаточное питание: вдоволь животного белка, витаминов и минералов.

МИФ Если кашля у ребёнка нет, он не потеет, то всё нормально.

На самом деле. Не всегда дети, заболевшие туберкулёзом, худеют, потеют и кашляют. Чаще инфекция длительное время течёт бессимптомно. Разве что могут быть дневная сонливость и раздражительность, не такие уж редкие для недосыпающих и перегруженных занятиями школьников. К тому же помимо лёгочного туберкулёза бывают и другие формы болезни, ведь эта инфекция способна инфицировать и другие органы, а не только лёгкие. Поэтому так важно регулярно проверяться на заболевание, чтобы успеть поймать его как можно раньше.

В России палочка Коха есть в организме 95% взрослых людей. Но в активной форме туберкулёзом болеет менее 1% заражённых.

МИФ Проба Манту выявляет туберкулёз лишь у дошкольников.

На самом деле. Внутрикожная проба Манту (содержит туберкулин) действительно применяется лишь у детей до 7 лет, но в основном только для того, чтобы узнать, есть ли у ребёнка реакция на вакцину БЦЖ и нужно ли его повторно вакцинировать в 7 лет. А чтобы выявить скрытую форму туберкулёза и определить группу риска для проведения профилактического лечения, нужны другие исследования, например, кожная проба с диаскинтестом. Кроме того, у детей и взрослых с ослабленным иммунитетом наиболее информативен специальный анализ крови, основанный на методе ELISPOT.

МИФ После пробы на туберкулёз нельзя мыться.

На самом деле. Мыться можно. Раньше пробу Манту проводили накожно, и попадание воды на ранку было нежелательно, поскольку могло привести к развитию воспаления. А сейчас туберкулин вводят внутрь кожи, так что принимать душ вполне безопасно, если только не тереть место инъекции мочалкой.

Специально готовиться к проведению кожных тестов не надо. Важно лишь не делать их сразу после проведения вакцинации (например, от гриппа), а также раньше, чем через 2–4 недели после любого ОРВИ.

Тяжёлой аллергии после проведения теста у здорового ребёнка быть не может. Но для детей, страдающих атопическим дерматитом, аллергиями или кожными заболеваниями, а также с иммунодефицитами, существуют альтернативные способы иммунодиагностики. Например, иммунологический тест для диагностики туберкулёза, основанный на методе ELISPOT, который входит в стандарты диагностики туберкулёза в США и Европе, а также рекомендуется ВОЗ. Этот анализ относятся к инновационным методам и проводится лабораторно, по крови.

МИФ Туберкулёз неизлечим.

На самом деле. Остановить болезнь вполне реально. Вылечить туберкулёз, выявленный на латентной стадии, можно, проведя относительно короткий профилактический курс химиотерапии (запущенное заболевание лечится не меньше 2 лет и часто помимо лекарств требует ещё и хирургии).

Больным действительно приходится принимать много препаратов, довольно токсичных. Поэтому важно начать лечиться вовремя, чтобы по максимуму снизить лекарственную нагрузку. Сегодня больные лечатся по схеме, в которую входит от 4 до 6 препаратов. Впрочем, современное сопроводительное лечение помогает снизить побочное действие лекарств на ЖКТ. Например, вместе с противотуберкулёзными препаратами назначаются гепатопротекторы и другие лекарства. Большое значение имеет и санаторное лечение.

Алиса МИХАЙЛОВА



№ 9, 2021 г.



Измеряем риски

Какие болезни предскажет сантиметровая лента

С помощью обычной сантиметровой ленты можно узнать, каков у вас риск развития инфаркта или инсульта, сахарного диабета, остеопороза и даже некоторых видов рака. Что и как измерять и считать?



Наш эксперт – **врач-диетолог Федерального исследовательского центра питания и биотехнологии, кандидат медицинских наук Наталья Денисова.**

Диагноз – по талии

Главный показатель – это окружность талии. Именно она говорит о том, в каком состоянии находится здоровье всего организма: репродуктивная, сердечно-сосудистая, эндокринная системы. У стройных людей талия измеряется в самом узком месте, у более полных, если талия визуально не определяется, измерение проводят на 2 см выше пупка.

Нормальный (здоровый) показатель окружности талии – не больше 80 см у женщин и 94 см у мужчин. Если обхват талии превышает 88 см у женщин и 102 см у мужчин, то риск преждевременной смерти от болезней сердца, нарушений углеводного обмена и некоторых видов рака считается высоким.

Вот уже доказанные факты. У мужчин с окружностью талии свыше 100 см смертность на 50% выше, чем у мужчин, чей размер талии менее 89 см. Риск развития смертельных осложнений гипертонии начинает повышаться у женщин, когда окружность талии достигает 80 см, при 89 см риск возрастает уже существенно. Для мужчин риск развития инфаркта повышается, если окружность талии превышает 94 см.

Постоянное увеличение обхвата талии в возрасте от 25 до 55 лет – достоверный индикатор риска развития ряда онкологических заболеваний гормонально-зависимых органов. Если за этот период каждые десять лет ваш размер юбки или брюк увеличивается до следующего, то риск рака, к примеру, молочной железы после наступления менопаузы возрастает на 33%. Если на два размера – на 77%.



Фото Legion-Media

ВАЖНО!

У людей с жировыми отложениями в области живота может быть повышен риск преждевременной смерти, даже если их вес в норме.

Учёные из США оценили объём талии, вес и риски преждевременной смерти. Выяснилось, что для людей с нормальным весом и избытком жира в области живота риск преждевременной смерти был выше по сравнению с людьми, у которых был нормальный вес, но при этом отсутствовал живот.

Учтите рост

При измерении окружности талии и определении рисков сердечно-сосудистых заболеваний имеет значение и рост человека. Окружность талии должна быть меньше половины роста. Разделите талию на свой рост. Если получите 0,5, значит, ваши показатели в норме. Кстати, у японцев, в среднем имеющих меньший рост, нежели европейцы, риск развития ряда заболеваний резко увеличивается, когда размер талии у мужчин достигает 85 см.

Измерьте бёдра

Измерьте обхват бёдер и разделите окружность талии на полученную цифру. Норма – меньше 0,85 для женщин и меньше 1,0 для мужчин. Если ваш показатель выше, значит, жировая ткань накапливается преимущественно в области талии. Женщины, у которых соотношение окружности талии и бёдер не превышает 0,7, имеют оптимальные уровни гормона эстрогена и менее предрасположены к развитию сахарного диабета, остеопороза, сердечно-сосудистых заболеваний и онкологических новообразований в гормонально-активных органах (молочные железы, яичники, матка).

Мужчины меньше рискуют заболеть раком простаты, если этот показатель не превышает 0,9.

Юлия БОРТА

Зачем организму углеводы?

Давно известно, что одно и то же вещество может быть как полезным, так и вредным, – дело в количестве. Однако нас по-прежнему бросает в крайности. Ещё недавно все отказывались от жиров – теперь оказалось, что некоторые из них полезны. Но появилась новая аскеза: углеводы. Но может, не стоит спешить их огульно ругать?

БЕЗ УГЛЕВОДОВ человеку никуда, с этим не поспоришь. Без них ни физическая, ни умственная деятельность для homo sapiens невозможна. Во-первых, углеводы – основной источник энергии, к тому же они необходимы для бесперебойного деления клеток и нормальной динамики их роста, укрепления мышц.

А вот недостаток углеводов в ежедневном питании может привести к тому, что для получения энергии организм начнёт разрушать белки.

Лучше всех об энергетической пользе углеводов знают спортсмены. Углеводосодержащее питание помогает им своей энергоёмкостью и тем, что быстро усваивается. Специальные диеты применяются с самыми разными целями – от набора мышечной массы до похудения с целью снизить объёмы подкожного жира.

А вот обыватель чаще всего знает лишь одну расхожую фразу: «Сахар – белая смерть». Да, в больших количествах сахар вреден, но это вовсе не означает, что плохи все углеводы, и их стоит полностью исключить из рациона.

Ограничивать необходимо простые сахара или быстрые углеводы. К ним относятся глюкоза, фруктоза, сахароза и лактоза. Усваиваются они и попадают в кровь за короткий период, что особенно опасно для людей с нарушением углеводного обмена, особенно диабетом. Да и организм, не успевая расходовать полученную энергию столь быстро, начинает откладывать её про запас в виде жира. Распознать такие углеводы просто – они сладкие на вкус.

А вот сложные сахара, или полисахариды, – это правильные, полезные углеводы. Они содержатся в ржаном и цельнозерновом хлебе, отрубях, макаронах из твёрдых сортов пшеницы, орехах, семечках, подавляющем большинстве круп, свежей зелени, овощах, несладких фруктах, бобовых.

Преимущество полисахаридов в том, что они перевариваются постепенно, выделяя глюкозу по чуть-чуть. При этом организм тратит полученные калории полностью.

Так что без углеводов не может полноценно работать организм даже больного человека. Другой вопрос, что кому-то достаточно подкорректировать количество ложек сахара в час, а кому-то необходимо разработать индивидуальную схему питания и упорно её придерживаться. А возможно, даже лечиться.

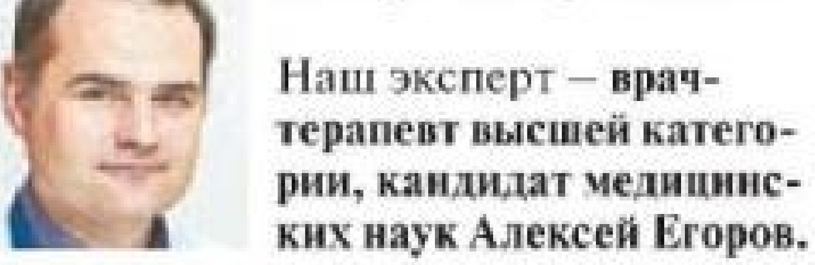
Ольга ЗАХАРОВА



Душ и массаж

Снижаем давление народными средствами

Можно ли снизить давление без лекарств? Какие народные средства действительно способны справиться с приступом гипертонии, а какие могут навредить?



Наш эксперт – **врач-терапевт высшей категории, кандидат медицинских наук Алексей Егоров.**

Горячее полотенце

Положить между икр, а также бедренной части ноги горячее мокрое полотенце, опустить ноги в таз с горячей водой.

Мнение специалиста. Можно, но только в качестве дополнения к приёму современных препаратов. Законы физики усиливают эффект лекарств, и это облегчает состояние.

Крепкий чай

Выпить горячий (практически кипяток) крепкий чай с сахаром.

Мнение специалиста. Так делать нельзя. Крепкий сладкий чай может повысить артериальное давление, так как чайные листья содержат кофеин, а сахар повышает пульс. Поэтому при гипертонии чрезмерное употребление чая не рекомендуется.

Массаж

Двумя пальцами надо медленно массировать виски по часовой стрелке, плавно переходя на зону лба и от неё, затем следует растереть уши двумя пальцами. Массаж должен быть лёгким.

Мнение специалиста. Действительно, с помощью правильно выполненных техник точечного массажа можно снизить артериальное давление. Вообще, желательно проводить такие процедуры регулярно для профилактики приступов гипертонии.

Тёплый душ

Мощную струю тёплой воды направляют на голову и массируют при помощи воды голову. Затем тем же напором работают с шеей и грудной клеткой. Отдельное внимание следует уделить ногам.

Мнение специалиста. Водные процедуры при высоком давлении не могут обеспечить восстановления нормальных показателей. Но это хороший способ профилактики сердечно-сосудистых заболеваний. Но учтите: вода должна быть тёплой, а не горячей, иначе возрастает риск инсультов и других сосудистых проблем.



Меню для гипертоника

Некоторые продукты способны сослужить хорошую службу в деле профилактики гипертонии.

Свёкла. В ней содержится большое количество витамина С, витаминов группы В, фосфора, железа, меди, кремния. Отлично помогает от повышенного давления свекольный сок, правда, его нужно выдержать некоторое время в холодильнике, чтобы он стал ещё полезнее.

Апельсины. Ещё один отличный продукт для снижения давления – апельсин. В нём много витамина С, он помогает организму вывести лишний натрий. Этот элемент провоцирует задержку жидкости в организме.

Картофель. Калий, магний и витамин С – эти элементы делают картофель одним из самых важных продуктов для поддержания здоровья сосудов и сердца..

Миндаль. Отличный источник полезных жиров, который снизит давление. Если регулярно есть миндаль, он поможет нормализовать холестериновый баланс и поддержит сосуды.

Шпинат. В нём очень много магния, который способствует расслаблению кровеносных сосудов, что снижает давление и нагрузку на сердце.

Брокколи. Как и шпинат, поддерживает нервную систему, сосуды. В брокколи много витамина С, магния, кальция, калия, клетчатки. В день её достаточно съедать около 200 г. Кроме того, в брокколи содержится глютаминовая кислота, которая снижает кровяное давление.

Сельдерей. Он уменьшает выработку гормонов стресса, которые сужают сосуды, и повышает давление. Лучше всего есть свежий листовой сельдерей.

Красный болгарский перец. Больше витамина С только в шиповнике. Эти два продукта – чемпионы по содержанию аскорбиновой кислоты.

Бобовые. В них содержится много растворимой клетчатки, магния, калия – всё, что нужно, чтобы снизить давление.

Уксус

Используют примочки, ванночки для ног и даже принимают уксус внутрь.

Мнение специалиста. В своём химическом составе уксус содержит много калия, необходимого для работы сердца. А яблочный уксус обладает ещё и мочегонным свойством. Он выводит лишнюю жидкость и тем самым снижает нагрузку на сердце,. Но пить уксус опасно, это может привести к гастриту и другим проблемам с желудком. Поэтому просто добавляйте уксус в салаты.

Мочегонные чаи

Считается, что снижение циркулирующей по сосудам жидкости приводит к расслаблению их и упрощению ситуации, уменьшению болей, нормализации давления. В качестве мочегонных препаратов часто используют растительные сборы – толокнянку, брусничный лист, почечный чай.

Мнение специалиста. Так как артериальное давление может повышаться под влиянием различных факторов, в том числе при задержке жидкости в кровотоке, при лечении гипертонии часто используются мочегонные препараты. Но все они, в том числе растительные, должны назначаться исключительно специалистом.

КСТАТИ

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА БУТЕЙКО

- Вдох – 2 секунды.
- Выдох – 4 секунды.
- Задержка дыхания – 4 секунды.

Дыхание должно быть лёгким, незаметным, абсолютно бесшумным.

МОЗГ ПОД УГРОЗОЙ

? Правда ли, что повышенное артериальное давление нарушает работу мозга?

Татьяна, Подольск

Отвечает врач-кардиолог профессор Мехман Мамедов:

– Гипертония – это непосредственная угроза для сосудов мозга. Когда сосуды в гипертонусе, нарушается кровообращение. В результате мозг недополучает необходимые ему для поддержания нормальной жизнедеятельности питательные вещества, поступающие с кислородом. Конечно же, последствия не заставляют себя ждать. Так, например, в ряде исследований было определено, что из-за высокого давления повреждаются ткани белого вещества мозга, в котором содержатся нервные волокна, посылающие сигнал из одной части мозга в другую. Всё это становится причиной проблем с памятью и мышлением. Кстати, именно этим и можно частично объяснить тот факт, что у пожилых наблюдаются сложности с запоминанием и усвоением информации. Ведь артериальная гипертензия зачастую является уделом людей старшего поколения. Также повышенное артериальное давление у людей в возрасте может спровоцировать и развитие деменции – всё из-за тех же повреждений в мозге. На фоне повышенного давления кровеносные сосуды истончаются и приобретают особую хрупкость. Если же давление постоянно приводит их в тонус, они не выдерживают и реагируют появлением микроразрывов или микротрещин. Вследствие этого начинаются небольшие, точечные кровоизлияния в мозговую ткань. На фоне таких повреждений начинают погибать нейроны, что также становится причиной проблем с памятью и мышлением. Следствием регулярного повышения давления может стать и ишемический инсульт.

Дыхательная гимнастика

Гипертоникам нередко советуют использовать дыхательную гимнастику – она насыщает организм кислородом и обеспечивает более правильную работу всех систем.

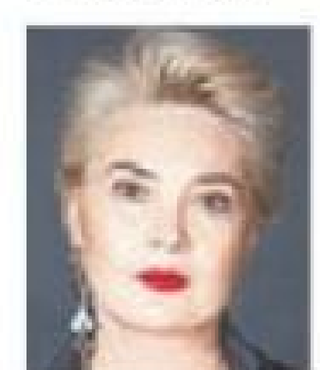
Мнение специалиста. Разработано несколько комплексов дыхательных техник и упражнений, регулярное выполнение которых помогает снизить давление. Самыми популярными являются дыхательная гимнастика по методу Бутейко, Стрельниковой. Это прекрасные методы улучшения здоровья гипертоников, особенно если выполнять их регулярно и правильно. Но это тоже скорее профилактическое, а не лечебное средство.

Анна ШАТОХИНА

Чувствуете, что сдерживать эмоции становится всё сложнее? Постоянно ощущаете тревогу? Значит, пора осваивать методики снятия стресса.

Нервы шалят!

Как снять стресс



Наш эксперт – **психолог, ассоциированный член Федерации психологов-консультантов России Марина Фокина.**

Если вас что-то сильно расстроило или разозлило, попробуйте, во-первых, уйти от раздражающей ситуации, а затем уже в спокойном состоянии её проанализировать. Кроме того, можно воспользоваться антистрессовыми методиками.

Спокойствие, только спокойствие

Первая группа методов направлена на сохранение стабильности – жизни, разума, психики. Согласитесь, важное умение – оставаться в трезвом уме, когда вокруг всё «чудесатее и чудесатее». Итак, чтобы здравомыслие и спокойствие вам не изменяли, старайтесь выполнять следующие советы.

Думайте о себе. Это совет не для эгоиста, а для рационалиста. Ведь единственный человек, за которого вы можете отвечать, – это вы сами. И, кстати, вы же – единственный человек, которого можете полностью контролировать. Вот и займитесь собой. Контролируйте вес, питание и артериальное давление. Делайте дела, исход которых зависит только от вас. Доставляйте себе удовольствие любыми незапрещёнными способами – лучше вас всё равно никто не знает, как сделать вам хорошо.

Не забывайте о других. Этот совет первому нисколько не противоречит. Потому что о других надо думать не в контексте контроля, а в контексте помощи и поддержки. Главное тут не лезть со своим уставом в чужой монастырь, особенно если ваших советов никто не просил, и с помощью, которую никто не ждал.

Отпустите чужое. Есть вещи, которые от нас вообще не зависят. И их гораздо больше, чем мы думаем. Поэтому всё, на что вы не можете повлиять, отпустите на волю волн. Уровень нашей зарплаты, не устраивающие вас постановления правительства – всё это не ваша зона ответственности.

Не давайте себя «раскачивать». Никому. Ни маме с её истериками в стиле «всё пропало, мы все умрём». Ни коллеге с её нытьем: «Нет больше сил сидеть на удалёнке». Ни новостным сайтам с дурными известиями. Пресекайте любые попытки вывести вас из равновесия.



Фото Legion Media

Экономим ресурсы

Вторая группа – методы сохранения вашего ресурса: и физического, и психического. Тут важно понять, куда утекают ваши основные ментальные силы. На тревогу? Страх? Панику? Страдания? Эти негативные эмоции – главные пожиратели нашей энергии. И их нужно максимально нивелировать. Например, вытесняя другими сильными эмоциями, необязательно положительными. Как это сделать – рассказываем.

Учитесь злиться. Злость и ярость – эмоции, которые хороши тем, что могут давать силы. Пусть недолго, но на них можно сделать рывок. Если тянет порыдать или сильное волнение перехватило горло, скажите себе: «Да я вам всем сейчас тут такое устрою!» И устройте. Пусть громы и молнии летают не только в вашей голове, но и вокруг вас. Зато уныние пройдёт.

Перестаньте жалеть себя. Представьте перед собой любой сосуд, в который налита ваша жалость к себе. Как она выглядит, как пахнет? А теперь рядышком представьте другой сосуд – с любовью к себе. Как вы эту жидкость представляете? Как правило, жалость – всегда что-то невкусное, склизкое, тухлое. Или просто кислятина. Хотите её попробовать на вкус? Правильно, и не надо. Глотните лучше любви – она всегда прекрасно выглядит и благоухает. И жить станет легче.

Алиса МИХАЙЛОВА



№ 9, 2021 г.

Зарядка против старости

Какая гимнастика отсрочит климакс



Женская доля незавидна: болезненные месячные, мучительные роды, а в довершение всего климакс с его «радостями». Но так ли неизбежны все эти проблемы? Или нести тяжёлый крест вовсе не обязательно?



Наш эксперт – **клинический психолог, сексолог, инструктор интимной гимнастики Лидия Величко.**

БОЛЬШИНСТВО женских проблем со здоровьем можно предотвратить, если на протяжении всей жизни укреплять мышцы тазового дна. Эти мышцы участвуют в процессе родов, предотвращают стрессовое недержание мочи (при кашле, чихание), плотно закрывают уретру и влагалище, тем самым защищая внутреннюю микрофлору, поддерживают внутренние органы (кишечник, матку с придатками), амортизируют при ходьбе, помогают усиливать либидо и получать яркие оргазмы. Да и партнёры женщин с крепкими мышцами тазового дна никогда не жалуются, что во время секса испытывают ощущения «карандаша в стакане».

Есть проблемы?

Слабость мышц тазового дна поначалу незаметна. Хотя косвенные симптомы всё же имеются. Например, это могут быть частые обострения воспалительных заболеваний «по-женски». Или тяжесть в области таза во время месячных или при долгой ходьбе. Зияние половой щели можно обнаружить по тому, как попадает вода во влагалище при принятии ванны или плавании. Или по тому, как во время секса и при наклонах женское лоно издаёт неприличный звук. Часто дисфункции мышц тазового дна сопутствуют нарушения работы кишечника: частые запоры или плохо оформленный стул. Ведь кишечник лежит на матке. А значит, любые проблемы со стулом обязательно скажутся на ней. Кроме того, из-за слабости мышц тазового дна повышается риск геморроя, варикоза малого таза, проблем с осанкой, плоскостопия и много чего ещё. И наконец, неизбежно возникают проблемы с сексом – нежелание им заниматься, боль во время полового акта и прочее.

Чтобы проверить состояние своего тазового дна, есть лёгкий тест. Выпейте стакан или два воды и через некоторое время попрыгайте: ощущения давления на мочевой пузырь или просачивание мочи говорит о слабости мышц. Оцените в зеркале, как выглядит область промежности: того, что внутри, не должно быть видно. Затем покашляйте: важно, чтобы при этом половая щель оставалась сомкнутой.

Интимная гимнастика усиливает кровообращение в малом тазу, питает ткани, нормализует тонус мышц, очень важных для женского здоровья.

Слабость слабого пола

Проблемы, связанные со слабостью мышц тазового дна, бывают и у мужчин. Но в два, а то и более раз чаще они возникают у женщин, в жизни которых много факторов риска для их развития. Например, беременности (особенно многократные и многоплодные), тяжёлые роды, гинекологические операции, физические и психические перегрузки. К тому же мышцы тазового дна могут ослабнуть просто с возрастом или в связи с лишним весом и сидячим образом жизни. Кстати, и резкое похудение для них очень опасно. Тазовое дно состоит из нескольких слоёв мышц урогенитальной и тазовой диафрагм. Обычным фитнесом эти мышцы в боевое состояние не привести. Более того, занимаясь неправильно, можно усугубить проблемы. Так, для рожавших женщин нежелательны занятия тяжёлой атлетикой или прыжками (например, на батуте), да и качать пресс надо с большой осторожностью. А тем, у кого есть диастаз (расхождение прямых мышц живота), этого нельзя делать категорически. Да и любое чрезмерное физическое усилие приводит к выдавливанию и опущению внутренних органов. Поэтому в ситуациях, когда повышается внутрибрюшное давление (чихание, кашель, поднятие тяжестей), надо сжимать мышцы таза.

Интимная гимнастика (вагитон, имбилдинг, вумбилдинг) усиливает кровообращение в малом тазу, питает ткани, нормализуя тонус мышц таза, способствует физиологическому положению внутренних органов и естественному поддержанию гормонального и психического фона. Помогает готовиться к родам и восстанавливаться после них, улучшать репродуктивный потенциал, лечить хроническую тазовую боль и боли внизу живота во время «критических дней», сексуальную дисфункцию. Такая гимнастика нужна женщинам любого возраста. Ведь, начав тренироваться в 20 лет, можно избежать большого числа неприятностей к 50–60 годам.

Приступаем к упражнениям

Интимная гимнастика – это упражнения не только для мышц таза и влагалища. Ведь тренировка только «нижнего этажа» без «верхних» пользы не принесёт. При выполнении упражнений важно вдыхать носом, а выдох делать через рот.

Упражнение № 1.
«Круг вокруг головы»
Встать прямо, втянуть живот. Руки перед собой сцепить в замок и по кругу обвести их вокруг тела над головой с максимальной амплитудой. Сначала по часовой стрелке. Потом – против. Поясница при этом должна оставаться неподвижной. Работает только грудной отдел позвоночника. Повторить 10 раз в каждую сторону.

Упражнение № 2.
Сдуваем-надуваем
Стоя, чуть согнув ноги в коленях и немного наклонившись вперёд с прямой спиной, ритмично втягивать живот и расслаблять его снова. На втягивании – выдох, на расслаблении – вдох. Так 30 раз.

Упражнение № 3.
«Тазовые качели»
Лёжа на спине с согнутыми ногами, втягивать мышцы таза и живот, раскручивая таз и создавая прогиб поясницы: расслаблять мышцы таза и живот.

Упражнение № 4.
«Втягивание»
Лёжа на спине с согнутыми ногами, таз положить на небольшой валик (стопку книг).
На счёт «раз» сжать промежность. На счёт «два» втянуть анус как можно сильнее.
На счёт «три-четыре»: зафиксировать втягивание. При этом дыхание не задерживать.
На счёт «пять» расслабить мышцы.

Упражнение № 5.
«Станет всем теплей»
Сидя с прямой спиной, сильно потереть между собой ладони, разогревая их. Одну поставить на низ живота, другую – на крестец. Почувствовать, как тепло проходит между двумя ладонями, согревая всю область таза. Посидеть так 1 минуту.

Упражнение № 6.
«Мигание»
Сидя или лёжа на спине с согнутыми ногами, поджать мышцы ануса, немного задержаться в этом состоянии, а затем расслабить их.

То же самое постараться проделать, управляя теперь уже мышцами вокруг вагинального входа, стараясь силой мышц максимально сомкнуть влагалище. Задержаться немного и расслабить мышцы. Тело и ноги при этом должны оставаться расслабленными и неподвижными.

Чередуйте такое «мигание» 20 раз.

Данное упражнение хорошо выполнять минимум 3 раза в день, постепенно увеличивая количество повторов. Почувствовать конкретные мышцы, а не всю эту область сначала будет нелегко, но со временем получится. Например, почувствовать мышцы, сжимающие вагинальный вход, проще, если мысленно постараться остановить мочеиспускание.

Елена АМАНОВА

АиФ ЗДОРОВЬЕ № 9, 2021 г.



Екатерина Волкова: «Для похудения пью соки»

Чтобы хорошо выглядеть в кадре и на сцене, актриса Екатерина Волкова не мучает себя изнуряющими диетами. Что ей помогает быстро сбросить вес перед важными мероприятиями, звезда рассказала в интервью «АиФ. Здоровье».

«К полноте склонны все»

Читала, что вы увлеклись интервальным голоданием. До сих пор практикуете?

– Это не интервальное голодание, а так называемое 16/8 – 16 часов не едим, а 8 – едим. Для меня это вполне комфортно и легко. На такое питание я перешла безболезненно и поняла, что оно мне подходит лучше всего.

Бывают ли у вас срывы? Например, на гастролях.

– Гастрольная жизнь совершенно другая, и там, конечно, не получается питаться, как дома. На сцену я обычно выхожу на пустой желудок, а вот после спектакля могу хорошо поесть, и совесть меня за это не мучает. А я и не говорю, что ем только правильную пищу. Считаю, что, если хочется чего-то вредного, нужно себе позволить. Просто не нужно злоупотреблять.

Если вам нужно срочно сбросить несколько килограммов для работы, к какой диете обычно прибегаете?

– Я пью специальные овощные соки по составленной для меня программе, которые за два-три дня выводят из организма лишнюю жидкость. Это прямо-таки моё спасение, когда нужно «сдуться» за считаные сроки.

Вы вообще склонны к полноте?

– Мне кажется, к полноте склонен абсолютно каждый – даже самые худые модели. Если есть много мучного, жирного, то лишний вес появится у всех. Я стараюсь не расслабляться.

«Переживаю из-за критики»

Екатерина, вы выглядите старшей сестрой своей дочери. Как вам это удаётся? Расскажите, как ухаживаете за лицом?

– В наше время есть столько витаминов и аппаратов, которые помогают поддержать молодость! Я стараюсь регулярно ходить на массаж лица. У меня есть замечательная подруга – пластический хирург, но к пластике я не прибегала. Хожу к ней исключительно на аппаратные процедуры. Я даже в своём Instagram завела отдельную рубрику, в которой рассказываю, чем пользуюсь и что делаю. Не обхожусь без витаминных коктейлей, потому что кожа в 39 лет не та, что в 20.

А что делаете для красоты и стройности тела?

– У меня есть потрясающий массажист, к которому я хожу раз в полгода на 5–6 сеансов. Он делает правильный массаж и запускает всю лимфосистему, которая не даёт откладываться лишнему жиру.

Вы часто получаете комплименты в соцсетях, но и от критики никто из нас не застрахован. Как к ней относитесь?

– Мы живём в эпоху соцсетей. Нужно быть готовым к тому, что тебе могут адресовать как комплименты, так и оскорбления. Как раньше, так и сейчас я переживаю из-за критики. Но с годами всё же научилась фильтровать информацию и не принимать её близко к сердцу.

На вашей страничке в Instagram можно найти фото в купальниках или в нарядах с декольте. Супруг не ревнует?

– Купальники, декольте... А что здесь такого? На пляже мы ходим и не в таком виде. Загораем, иногда выворачиваясь в позе «зю». Мужу, конечно, не всё равно, но он уже научился реагировать спокойно. Нам удалось прийти к общему знаменателю.

Фото предоставлено пресс-службой Екатерины Волковой

«Свадебное платье выбирали с дочерью»

Недавно вы с Андреем отпраздновали 11 лет совместной жизни. Чья была идея устроить праздник по этому поводу, нарядиться в свадебные наряды?

– Отметить годовщину было моей идеей. Одиннадцать лет назад мы не устраивали пышную свадьбу. Со временем, кстати, я поняла, что торжество на 100 человек, как мы тогда хотели, – оно и не столь важно и нужно. В этом году мы собрали самых близких друзей, посидели в тихом кругу, и это было идеально. Я счастлива, что наконец закрыла свой гештальт. Андрею, конечно, было всё равно, но он с радостью меня поддержал.

Как дочка отнеслась к вашей затее? Помогала вам выбирать свадебные платья?

– Лизе было очень интересно, ведь она смогла побывать на свадьбе у мамы и папы. Она восприняла всё это как лёгкий семейный праздник и была очень довольна, ведь мы пригласили её подруг. Платья, да, она помогала выбирать. Сначала мы вместе шерстили Instagram, а потом, когда уже наряды доставили домой, помогала мне застёгивать их, фотографировала, советовала, какое выбрать, какую причёску сделать. Вот такая подружка у меня.

Говорят, что дочки – папины. А как в вашей семье?

– Конечно, как ни крути, она папина. Но сейчас настал такой период, когда мы всё больше времени проводим вместе: шушукаемся, делимся секретиками. И это здорово, когда у дочки и мамы близкие отношения. Всегда можно поделиться своим опытом. И для меня важно быть дочери подругой, а не мамой-злюкой. Я хочу, чтобы она со мной советовалась. Запрещать что-то категорически я ей точно не буду. Считаю, что у ребёнка должен быть выбор.

Уже решили, как проведёте лето? Может, наметили семейное путешествие?

– Мы совершенно точно проведём его в Москве – у нас с Андреем работа. Если погода позволит, мы поставим бассейн на нашей территории и будем загорать, купаться и отдыхать. Главное, чтобы было тёплое лето. А если вдруг получится куда-то улететь, мы быстро соберёмся и улетим.

Беседовала Анна **АНИСИМОВА**

НАША СПРАВКА

ЕКАТЕРИНА ВОЛКОВА родилась 15 января 1982 года в Таллине.

- Окончила Высшее театральное училище имени М. С. Щепкина.
- Прославилась благодаря ситкому «Воронины» на СТС.
- Принимала участие в телевизионных шоу, среди которых «Форт Боярд», «Кто хочет стать миллионером?», «Танцы со звёздами», «Угадай мелодию» и т. д.
- С 2014 года играет в театральных постановках.
- Замужем за архитектором Андреем Карповым. Вместе пара воспитывает дочь Елизавету.

ОТВЕТЫ НА СУДОКУ

7	9	2	1	4	8	5	6	3
6	5	4	7	2	3	8	1	9
8	3	1	5	6	9	4	2	7
2	8	6	4	3	1	7	9	5
9	4	5	8	6	7	1	3	2
1	7	3	2	9	5	6	4	8
5	2	8	3	1	4	9	7	6
3	1	7	9	5	6	2	8	4
4	6	9	8	7	2	3	5	1

7	3	4	8	1	6	5	9	2
6	8	1	2	9	5	7	3	4
2	9	5	3	7	4	6	1	8
5	2	7	6	4	9	1	8	3
3	4	9	1	6	2	8	5	7
1	6	8	5	3	7	2	4	9
4	1	6	7	2	3	9	8	5
9	5	2	4	8	6	3	7	1
8	7	3	9	5	1	4	2	6

ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: Бальзак – Лавкрафт – Дорогов – Кавендиш – Вега – Айва – Ключ – Ринг – Ось – Амур – Киев – Сигал – Будина – Ткач – Амилаза – Тартюф – Браге – Греки – Йети – Наоми – Коралл – «Догма».

ПО ВЕРТИКАЛИ: Добытчик – Ливистона – «Девчата» – Файл – Буонарроти – Гид – Лир – Навка – Враг – Слабина – Вуди – Клака – Гена – Салумерия – «Аксель» – Кит – Духи – Тышкевич.



Читайте в следующем номере:

- ***ОМС. Какую помощь можно получить в отпуске.***
- ***Дачные травмы. Как оказать первую помощь за городом.***
- ***Огород на подоконнике. Растим полезную зелень.***
- ***Баня и сауна. Какие болезни они лечат?***
- ***Лишний вес. Как худеть подросткам?***

В ПРОДАЖЕ С 25 МАЯ



Тренируем мозг

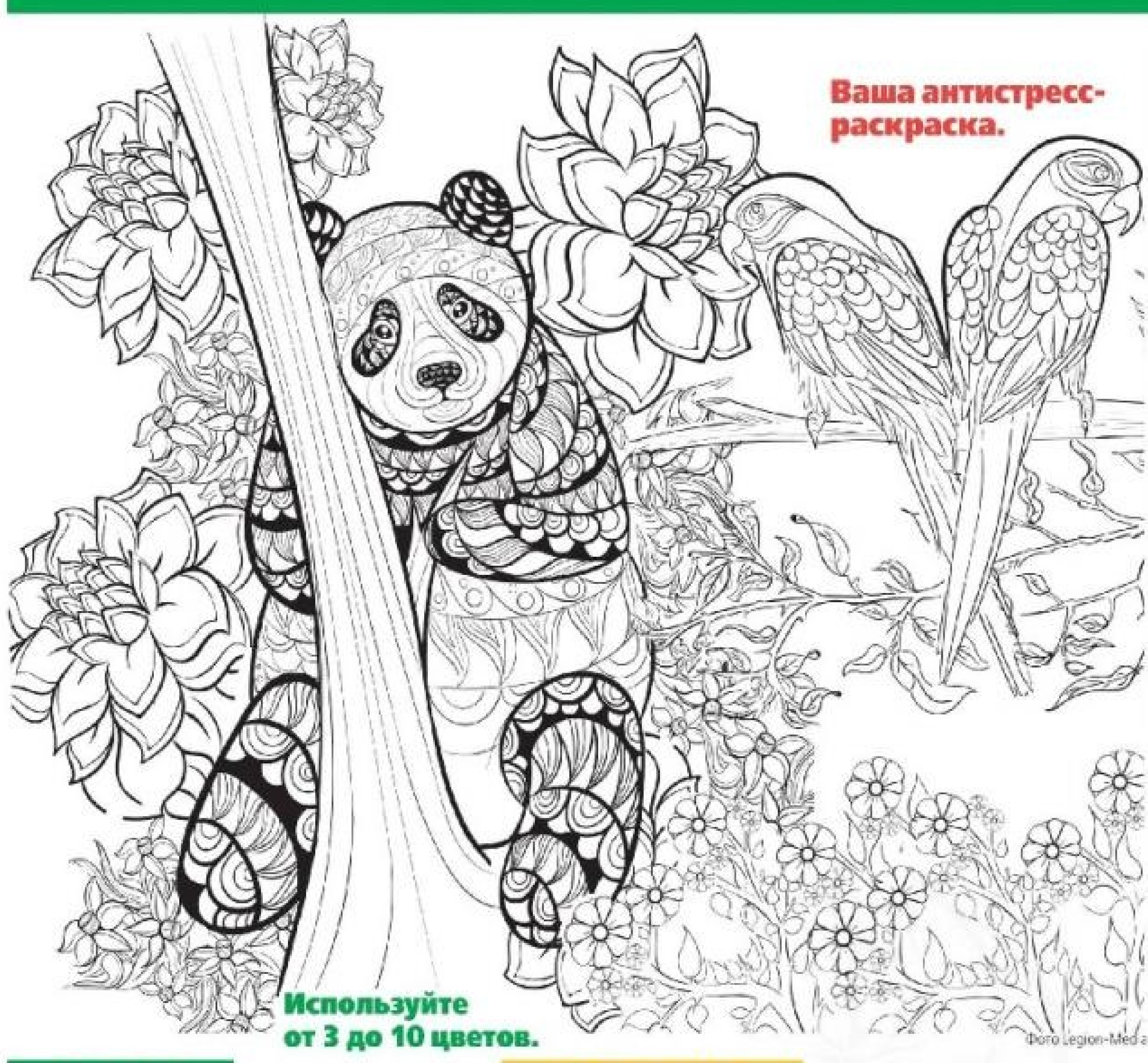


Фото Legion-Media



Судоку

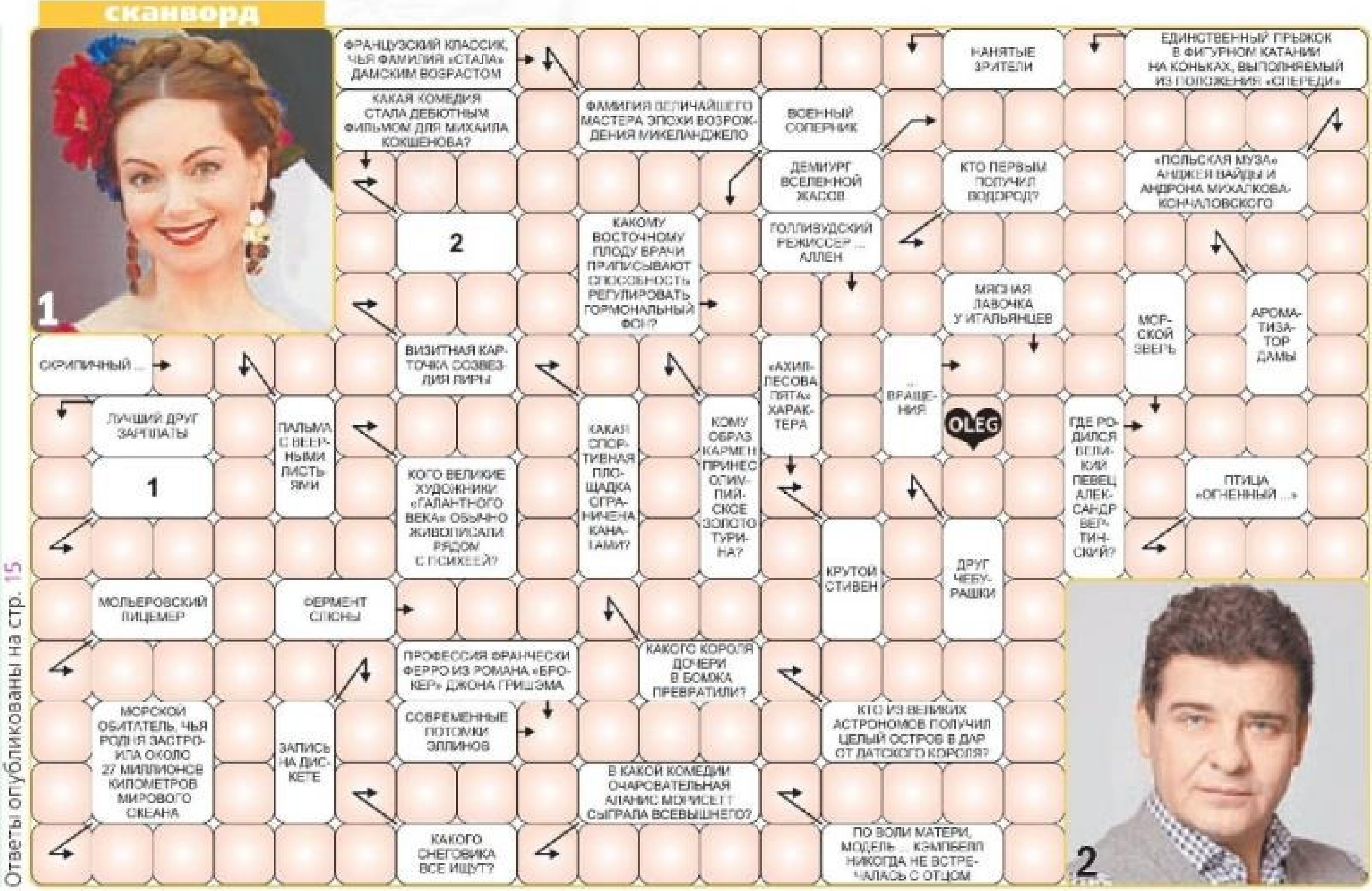
Заполните пустые клетки цифрами от 1 до 9 так, чтобы в любой строке по горизонтали и по вертикали и в каждом из девяти блоков, отделённых жирными линиями, не было двух одинаковых цифр. Мы предлагаем вам два варианта – простой и чуть посложнее. Желаем удачи!

		2		4	8	5		
	5	4	7			6	1	
8		1	5	6	9			
	8		4		1	7		
9								2
		3	2		5		4	
			3	1	4	9		6
	1	7			6	2	8	
		9	8	7		3		

7				1		5		2
6		1		9	5	7		
		5					1	
5	2		8					
3			1		2			7
					7		4	9
	1					9		
		2	4	8		3		1
8		3		5				6

Ответы опубликованы на стр. 15

Сканворд



В шутку и всерьёз

Врагов я забрасываю цветами – в гробу.

Сальвадор ДАЛИ, художник

Аргументы и факты

Главный редактор «АиФ» И.А. ЧЕРНЯК
Генеральный директор ИД «АиФ» Р.Ю. НОВИКОВ
Шеф-редактор издательско-тематических проектов, главный редактор Д.А. БУРАВЧИКОВА
«Аргументы и факты. Здоровье» № 9 2021 года.

Газета зарегистрирована в Федеральной службе по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций, рег. № 01233.
Заместитель главного редактора Александра ЧИЖОВА
Ответственный секретарь Варвара БАХВАЛОВА
1-й зам. генерального директора Марина МИШУНКИНА
Директор службы рекламы Ольга ГАЙДУК
Директор по производству, распространению и подписке Олеся КОРОБКО

Учредитель и издатель – АО «Аргументы и факты».
Адрес издателя и редакции: 101000, г. Москва, ул. Мясницкая, д. 42
Телефон для вопросов: (495) 646-57-57
Адрес электронной почты: aifzdorovie@aif.ru
Подписной индекс: 32128
Реклама в «АиФ»: (495) 646-57-55, 646-57-56 (факс)
Редакция не несёт ответственности за содержание рекламных объявлений.
Перепечатка из «АиФ. Здоровье» допускается только с письменного разрешения редакции.

Выходит 2 раза в месяц. 16+
Отпечатано в АО «Прайм Принт Москва»: 141707, Московская обл., г. Долгопрудный, Лихачёвский проезд, 5В.
Номер подписан 05.05.2021 г.
Время подписания в печать: по графику – 18.00, фактическое – 18.00.
Дата выхода в свет 11.05.2021 г.
Заказ № 1119.
Тираж 350 628 экз.
Цена свободная.



